

<<数学益智动动脑超好玩>>

图书基本信息

书名：<<数学益智动动脑超好玩>>

13位ISBN编号：9787548013402

10位ISBN编号：754801340X

出版时间：2012-6

出版时间：李东 江西美术出版社 (2012-06出版)

作者：李东

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<数学益智动动脑超好玩>>

内容概要

《数学益智动动脑超好玩:形形色色数学应用》是一本综合性的数学益智思维书，通过故事、图形、题目等方式演绎数学，着重于小学生数学思维，包括推理、演算、视觉等方面的训练。趣味性较强，多方式演绎数学，锻炼数学思维方式，使小读者体会到数学与自身的密切联系，感受到数学的价值，激发学习数学的自主愿望。

《数学益智动动脑超好玩:形形色色数学应用》知识有味，故事有趣，活学活用，快乐提升。

<<数学益智动动脑超好玩>>

书籍目录

第一章经济中的数学 没有钞票的有钱人 别拿石头不当钱 有钱能让地球转 一个披萨引发的连锁反应 将你的披萨卖到全世界 看不见的天平——供给和需求 钱生钱的策略 上网也能赚钱 没钱也能做生意 平均数里的“黑洞” 别说你会融资 国家的收入从哪儿来 第二章运动中的数学 玩儿也离不开数学 铺个跑道可真难 数学扬威运动会 生命在于运动 第三章建筑中的数学 小小建筑师 建筑形状学问多 买房进行时 地面“化妆”学问多 阳台种菜 第四章交通中的数学 有趣的轴对称 超速 $\neq$ 高速 让火锅店起死回生 航海中的数学 第五章购物与数学 采购年货你会吗 促销背后学问多 买的要像卖的一样精 逛超市引发的数学问题 被平均数给骗了 边卖边送赚更多 第六章数学无处不在 今日我当家 为你的生活买单

<<数学益智动动脑超好玩>>

章节摘录

版权页： 插图： （4）常锻炼的儿童，心肌健壮，跳动次数比一般儿童少，这是心脏健康的表现。

2.体育锻炼还可以使大脑处于兴奋状态，更好地发挥“聪明”功能。

3.体育锻炼作为防治疾病的手段是任何药物都无法替代的。

仅从获氧量来看，锻炼与不锻炼对健康的影响就大不相同。

经常参加体育锻炼，经受各种气温的刺激，尤其是在冬季，能更有效地改善心脏、血管系统的功能，提高身体对寒冷刺激的适应能力。

热热身：一个人坐着不动，一分钟只能摄取250毫升的氧气，而跑5公里，一分钟能吸取2000毫升的氧气，跑时相当于坐着不动时的多少倍？

成年人的心跳次数平均为每分钟75次，正常变动范围一般为每分钟60~100次。

而运动员安静时心跳次数可低于每分钟60次，据报道某些有训练的运动员心率最多可减少到每分钟36~40次。

心跳次数的减少，可以让心肌得到充分的休息，避免过度的劳累；同时由于运动员长期从事体育锻炼，心脏收缩力提高了，心容量也加大了，一般人的心容量为765~785毫升，而运动员可达到1015~1027毫升，所以安静状态下运动员的每次心跳输出的血量比一般人要大，由70毫升增至100毫升以上，但两者的每分输出量则相等，就是说运动员心脏的输血效率提高了。

一般人心脏每分钟需跳动75次（平均值）才能将5250毫升的血液送往全身，而运动员只需跳40次左右就能将同样的血量送往全身。

由此可见，运动员的心跳较慢与一般人的心跳次数少是两码事。

运动后为何出汗 人体因为运动，心跳和呼吸都要加快，内脏和肌肉产生大量的热量，这些热量要通过呼吸和汗液排出体外，每分钟的呼吸次数加快也是一种散热的表现，同时提供给肌肉和大脑更多的氧气！

出汗本身是一种调节体温、散热的一种方式，比如劳动、运动、情绪激动、紧张之后都会出汗。

合理的运动 1.我们上体育课时，如果在做一些运动量较大的活动之前和运动之后，体育老师都会指导同学们做一些必要的活动准备和整理运动，这是因为这样做可以大大降低同学们受伤的几率。

运动前进行准备活动是必须的，运动后的放松整理运动也是必须的，不然很容易引发肌肉拉伤。

一般在运动前应慢跑三至五分钟，让血液加速循环，再伸展一下全身的肌肉和关节，使它们为后面要进行的运动做好准备。

当你的全身慢慢热起来之后，你再运动便不易出现疲劳。

另外运动结束后，不要马上坐下不动，运动后再慢跑三至五分钟，同时做一些放松活动，让心率缓慢地减至正常。

2.运动量的大小要根据同学们自己的身体素质来决定，身体素质好的同学运动量可以适当增大一些，而体质差一点的同学就应该合理降低运动量，然后坚持循序渐进的原则。

如果运动后有明显的疲劳感，则表明你的运动量过大，应适当减量。

运动与饮食 我们在劳动或锻炼后到底该吃什么食物好呢？

应当吃碱性食品。

在动物性食品中，只有奶类和动物的血属于碱性食品，其他都属酸性食品。

在饮料方面，最好是喝牛奶、豆浆和茶水；果汁（不要加糖）和矿泉水或白开水也可以。

<<数学益智动动脑超好玩>>

编辑推荐

《数学益智动动脑超好玩:形形色色数学应用》教你换个角度学数学，我的数学天地我做主。

<<数学益智动动脑超好玩>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>